



## Desayuno



1 alimento que nos hace crecer

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón



1 alimento rico en vitaminas y minerales

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahorias



1 alimento que nos da energía

Pan, cereales, galletas

## Merienda



1 alimento que nos hace crecer

Lacteos: 2 veces por semana.

Fiambres y/o embutidos: 1 vez por semana



1 alimento que nos da energía

Pan, cereales: 3/4 veces por semana.

Ocasional: galletas, frutos secos.

Chocolate: 1 vez por semana.



1 alimento rico en vitaminas y minerales

Fruta entera, zumo de fruta, verduras (tomate, zumo de zanahorias): 2/3 veces por semana.

## Y además



Aceite de oliva: 2 veces en semana.

Mermelada y/o miel: 2 veces semana.

Bollería: 1 vez semana.